



Prévention-Risques-Entreprises

SYBILLE TREARD 06 81 27 95 04

<http://prevention-risques-entreprises.fr>

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

Prendre conscience de son corps, de son fonctionnement et de ses limites

Prévenir et réduire les risques liés à l'exercice de son métier

Connaître les moyens et techniques pour évacuer les tensions physiques et mentales, et réduire les risques d'accidents.

Etre capable d'intégrer la micro-pause et récupération au quotidien

Public :

- Tout public
- Production et/ou bureau
- Pas de pré-requis

Evaluation de la formation :

- Evaluation pédagogique, intermédiaire et sommative.
- Evaluation de satisfaction.

Durée et modalité :

- 1 jour de formation (7 heures)
- Formation intra

Type de validation :

- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action.

PREVENIR LES TMS TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

1. MISE EN SITUATION

- Présentation du programme et des objectifs de la formation
- Echanges sur les attentes des participants par rapport à leur historique dans l'entreprise (activités, douleurs, tensions, accidents du travail, maladies professionnelles, etc.).

2. PHYSIOLOGIE ET BASES DE L'ANATOMIE

- Connaître la physiologie de son corps : notions d'anatomie.
- Troubles musculaires squelettiques, comprendre et prévenir
- Savoir déterminer ses limites de mouvements pour la préhension de charges,
- Localiser, évacuer les tensions physiques et mentales
- Apprendre les techniques de concentration pour améliorer la qualité du travail, récupérer, et réduire les moments d'inattention accidentogènes.

3. TECHNIQUES CORPORELLES

- Importance de la préparation du corps dans les métiers « physiques »
- Echauffement
- Techniques d'étirements
- Les gestes qui soulagent

CONCLUSION

- Bilan de formation
- Détermination d'indicateurs individuels de progrès

Moyens et méthodes pédagogiques :

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant de nombreux exercices pratiques et des apports théoriques.

Descriptions du dispositif permettant de suivre les résultats

L'évaluation de la qualité de formation se fera tout au long de la formation par des exercices de mise en pratique liés directement aux différents thèmes abordés, ainsi qu'au travers d'un questionnaire renseigné à l'issue de la formation par les participants. Remise d'un livret support.

Conditions de réalisation :

Salle de formation équipée (vidéoprojecteurs, paperboard)